

## LOT 10 – CAPOIERA – Départements 78 Yvelines et 92 Hauts de Seine

<b>Descriptif</b>	<b>Nature et domaine du projet</b>	Culturel (pratique d'un art martial)
	<b>Définition</b>	La capoeira est un art martial afro-brésilien se pratiquant avec un accompagnement musical. C'est en pratique culturelle afro-brésilienne qui relève à la fois du combat et de la danse.
	<b>Forme du projet</b>	Atelier
	<b>Descriptif du projet</b>	<p>Développer la pratique de la capoeira et véhiculer ses valeurs de partage et de diversité auprès des étudiants.</p> <p>La capoeira est un art martial basé sur l'improvisation et l'anticipation des mouvements de son partenaire.</p> <p>A travers ce sport, il s'agit d'apprendre à mobiliser son corps et son esprit.</p> <p>Au fur et à mesure, souplesse, résistance physique, créativité, concentration et sens de l'analyse sont améliorés.</p> <p>La pédagogie est basée sur l'expression corporelle, le travail en équipe, ainsi que la discipline en intégrant des aspects de la capoeira un peu plus techniques pour les étudiants de niveau intermédiaire.</p>
	<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire découvrir les différents aspects de la capoeira : combat, danse, acrobaties, musique, histoire et culture afro-brésilienne ;</li> <li>• Dédier la première partie du programme à la reprise de l'activité physique à travers des exercices de mobilité, de coordination et de renforcement musculaire tout en maintenant une connexion avec la capoeira par ses mouvements ou sa musique ;</li> <li>• Gagner en conscience corporelle et en résistance physique ;</li> <li>• Maîtriser les bases martiales de la capoeira (coups de pied, esquives et déplacements basiques) ;</li> <li>• S'initier aux acrobaties de la capoeira ;</li> <li>• Découvrir l'univers musical de la capoeira à travers les chansons en portugais et des initiations aux instruments de capoeira (percussions) ;</li> <li>• Découvrir la culture afro-brésilienne et le portugais à travers la partie musicale et l'histoire de la capoeira ;</li> <li>• Transmettre les valeurs essentielles de la capoeira telles que le partage, le respect et la diversité sous toutes ses formes ;</li> </ul>
	<b>Type de public et niveau</b>	Etudiant 2025/2026. Tout niveau : débutant, intermédiaire et confirmé.
	<b>Nombre de participants maximum par atelier</b>	12
	<b>Durée</b>	De septembre à juin : 14 séances annuelles de 1 h 30 chacune
	<b>Calendrier</b>	Première période : année universitaire 2025/2026 (sauf pendant les semaines de fermeture du Crous de Versailles pendant les fêtes de fin d'année et le mois d'août)
	<b>Lieu</b>	Départements des Yvelines 78 et des Hauts de Seine 92